



MIŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Poszukiwany mężczyzna lubiący zabawki dla dorosłych. Klocki Lego i szybkie samochody.

Nie pozdrawiam kogoś, kto zabrał mi fartuch w bloku M. Serio, to był stary fartuch po co było kraść.

Przepraszam chłopaka, którego wystraszyłam na Calypso w Jurowieckiej 13 lutego około godz 16. Sorki, naprawdę byłam pewna, że przyszedłeś z moim kumplem i się Tobie przedstawiłam. Nie pomyślałam, że po prostu idziesz obok. Dopiero jak wróciłam do domu to zdałam, że szybko uciekłeś na drugi koniec Sali, pewnie nie bez powodu.

Pozdrawiam serdecznie doktoranta z Zakładu Farmakologii. Uwielbiam Twoje ćwiczenia i fajnie, że przychodzisz do CoNieCo. Sorki, że się pruć, jak okropne było kolokwium. Pozdrawiam też Twojego kolegę, co mówił, że bym dała Ci spokój.

Nie pozdrawiam faceta, który 28.01 w autobusie nr 8 najpierw dał mi wafle ryżowe, a potem rzucił we mnie paczką delicji. Fajnie, że nie rzuciłeś we mnie siekierą, typie.

Pozdrawiam prowadzącą z diagnostyki, która nie wywaliła mnie z zajęć mimo pytania jej dlaczego w panelu alergologicznym w USK jest mleko konia i jak go wydoić w takim razie.

Witam. Poszukuję kobiety, która będzie wiedziała, że rzucając przy wspólnym śniadaniu: „Los Angeles”, mam na myśli klasyfikację nadżerkowego zapalenia przełyku, a nie tam jakieś kasyno. A skala bristolska to nie skala oceny zabytkowych pomników w angielskim Bristolu, tylko skala uformowania stolca.

Poszukiwana kobieta, która tak jak ja pragnie bogatego i wygodnego życia. Ty będziesz pracować żebyśmy byli bogaci, a ja będę wygodnie leżał na kanapie.

Dzień dobry. Jestem przedstawicielem firmy BigPharma. Poszukuję chętnych studentów kierunków medycznych do reklamy innowacyjnego leku „Gieldex - zdaj to za 1 razem”. Jako wynagrodzenie oferuję skrobaczki do szyb w różnych kolorach. Kontakt przez redakcję.

Szukam dziewczyny, która robiła eksperyment społeczny podczas Walentynkowego Speed Datingu. Twoja teza o makaronie jest genialna. Jestem wybitnie zainteresowana socjologiczną współpracą. Odezwij się, proszę. P. S. Jestem makaronem w rosółku.

Dumny z pochodzenia WARSZAWIAK z okolic Legionowa chętnie zapozna rezolutną osobę, która wytłumaczy mu zawilności podlaskiej gwary. Dokładnie chodzi o zwrot: „ukradłem dla ciebie rower”. Niestety nadal nie rozumiem czy mam dwa rowery, a może nie posiadam już żadnego? To ci dopiero zagwozodka.

Szukam kogoś, kto będzie opowiadał mi poetycko o chłoniaku Burkitta i winie Porto na miarę zakładu Patomorfologii Lekarskiej. Pragnę spijać z twych ust słodkie statystyki o fibroadenoma. Zaproszę cię na wykrawanie mego serca. Jak zdam patomorfę.

Pozdrawiam słodkiego prowadzącego z farmy (szczególnie koleżanki pozdrawiają, bo uważają że masz uroczy uśmiech, chociaż ja się nie zgadzam). P.S. Przewieziesz mnie swoimi sankami?

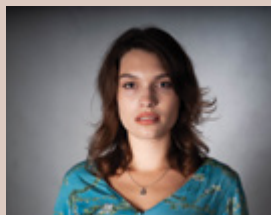


MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

Drodzy czytelnicy!

Nadszedł marzec. A z nim powiew wiosny. Słysząc śpiewające nieśmiało ptaki, dzień jest dłuższy, a wieczorne powie-trze jest już cieplejsze i pachnie inaczej. Pachnie budzącym się życiem. Marzec oczywiście nie istniałby, gdyby nie Dzień Kobiet. Podczas takich corocznych, strategicznych świąt lubię wracać pamięcią do tego, co robiłam o tej samej porze w zeszłym roku. W Dniu Kobiet byłam już po zdanej zimowej sesji. Siedziałyśmy z dziewczynami w kuchni, jedząc tort przyniesiony przez naszego kolegę. Oczywiście, nie bez powodu. Tym powodem była nasza piękna, niczego nieświadoma koleżanka.



Teraz będzie inaczej. Pewnie znowu będziemy jeść coś słodkiego, ale dla odmiany kupimy sobie same to, na co mamy ochotę. W tym roku pierwszy raz zadałam sobie pytanie: dlaczego od dzieciństwa uczymy dziewczynki, aby 8 marca czekały na kwiatki/czekoladki/misie/pty-sie czy cokolwiek innego od chłopców? Oczywiście są to miłe gesty wyrażające życzliwość, szacunek albo ogromne nadzieje wiązane z naszą osobą. Ale czy Dzień Kobiet, nie powinien być dosłownie świętem kobiet, dla kobiet i świętowany z innymi kobietami? Przecież to nasz dzień. A gdyby tak spędzać go razem z koleżankami, przyjaciółkami, mamą, ciocią, babcią celebrując naszą kobiecość, wrażliwość, piękno, ale też siłę, charakter, intelekt? Czy to właśnie nie byłby dopiero prawdziwy Dzień Kobiet?

Zostawiam Was z tym pytaniem, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy. Oczywiście nie tylko z tym, ponieważ w tym numerze mamy dla Was bardzo dużo różnych tekstów. Felieton, wiersze, recenzja filmu i książki, krótka opowieść o tym jak było na naszym Walentynkowym Speed Datingu... W marcu obchodzimy również Światowy Dzień Poezji, dlatego znajdziecie w tym numerze wiersze naszych redaktorów. Z tej okazji ja również wykopałam z szuflady swoje stare wiersze. Co prawda nadal trzymam się wersji, że nie bardzo umiem je pisać, bo absolutnie nie znam się na rymach. Ale jak to kiedyś usłyszałam, w sztuce nie chodzi o poprawność, gramatykę czy żeby „się rymowało”. Chodzi o odczuwanie. Ten warunek jest akurat spełniony. I oby to wystarczyło. Zapraszam Was do lektury, kochani Czytelnicy!

Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza

Spis treści

- 4-5 KAROLINA KARWOWSKA
„Hospicjum pełne nadziei, bez bólu i cierpienia”
- 5-6 **To też minie. Czy Polska jest dobrym krajem do życia?**
- 6 PIOTR W.
Między Słowami (2003)
- 6-7 RÓŻA MARIA HUSZCZA
Pokochaj siebie
- 7-8 NATALIA OLSZEWSKA
Języczni
- 8 **Stowarzyszenie Pro-salute**
- 9 GABRIELA PEŚKA
I. Część z serii - O nauce nienaukowo
- 10 **Konferencja „Pediatria po studencku” już wkrótce!**
- 10 ANNA KOŻUCHOWSKA I MAJA TALACHA
Co tam w STN? Wywiad z Oliwią Froń
- 11-12 **Student szuka żony**
- JAKUB ALEKSIEJUK
Zastanawiające, jak w życiu człowieka zmienia się pogląd na wielkość rzeczy
- 13 **Nim zakwitną topole...**

.....
Autorką okładki jest Anna Kożuchowska.
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Jakub Aleksiejuk

Sekretarz: Natalia Olszewska

Dyrektor Korekty: Magdalena Burel

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Łukasz Danielski, Joanna Han, Jakub Aleksiejuk, Karolina Karwowska, Gabriela Peśka, Paweł Ciura, Miłosz Nesterowicz, Michalina Kowalska, Edyta Gołaś, Maja Talacha, Patrycja Mościcka, Weronika Matysiak

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Katarzyna Pikora, Joanna Han, Patrycja Mościcka, Wiktoria Żakowicz

Zespół graficzny: Anna Kożuchowska, Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki

Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin

Skład i druk: TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok

Facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

„Hospicjum pełne nadziei, bez bólu i cierpienia”



Taką wizję swojej działalności przedstawia Fundacja „Pomóż Im”, która opiekuje się nieuleczalnie chorymi małymi pacjentami w Białostockim Hospicjum dla Dzieci oraz w trakcie leczenia w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej. „Pomagamy dzieciom, dla których liczy się każdy dzień” - to misja Fundacji. Jedną z osób, która pomaga ją realizować jest Filip Czetyrbok - student VI roku kierunku lekarskiego, który opowiedział nam o swojej historii związanej z wolontariatem.

Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z wolontariatem?

To było mniej więcej rok temu. Zdałem sobie sprawę, że mam dużo wolnego czasu, który nie do końca wiedziałem jak spożytkować. Temat wolontariatu przewijał się w moim życiu przez wiele lat i pomyślałem, że jest to być może ostatni moment, żeby spróbować. O Fundacji „Pomóż Im” słyszałem już wcześniej i wybrałem ją, ponieważ wiedziałem, że funkcjonuje przy naszej Klinice Hematologii i Onkologii Dziecięcej – wspiera ciężko chore dzieci i ich rodziny. Od dłuższego czasu zastanawiam się nad rozpoczęciem specjalizacji z pediatrii.

Czym się zajmujesz w Fundacji?

Nie mam konkretnej przydzielonej funkcji. Najczęściej wygląda to tak, że nasza koordynatorka, Asia, dzwoni do mnie gdy jest organizowana akcja i pyta czy chciałbym pomóc. Jeżeli nie koliduje to z moimi zajęciami, to bardzo chętnie biorę udział. Od momentu rozpoczęcia wojny w Ukrainie, zaczęło nam przybywać coraz więcej małych podopiecznych z tego kraju. Niestety, największym problemem była bariera językowa. Z racji tego, że znam trochę język, byłem w stanie przetłumaczyć ich dokumenty oraz rozmawiałem z rodzicami i tłumaczyłem na czym polega praca naszej Fundacji i w jaki sposób możemy im pomóc.

Czy wolontariat ma w sobie coś co wciąga?

Tak, zdecydowanie ma. Całą Fundację i wolontariat tworzą ludzie, którzy budują fajną atmosferę, przez co chce się razem spędzać czas. Wspaniały jest też cel, który przyświeca naszej Fundacji. Zajmujemy się śmiertelnie chorymi dziećmi, więc chcielibyśmy, aby ten krótki czas, jaki im pozostał, ułatwić i uprzyjemnić.

Masz jakąś sytuację, która najbardziej utkwiła Ci w pamięci?

Cały czas, który spędza się z pacjentami Kliniki Onkologii i Hematologii Dziecięcej jest szczególny. Możemy wtedy zobaczyć, że te dzieci mimo, iż są bardzo chore i cierpią, to nie pokazują tego po sobie, a nawet potrafią zarażać nas radością, która daje siłę do dalszego działania. Jest to bardzo budujące.

Co motywuje Cię do pomagania?

Na pewno to, że możemy chorym dzieciom trochę ulżyć i uprzyjemnić im czas spędzany w szpitalu, bo wiemy, że ich dzień wygląda zupełnie inaczej niż nasz. Przez większość czasu oni i ich rodzice koncentrują się na tym, żeby jakoś życia polepszyć. Bardzo motywujący jest każdy uśmiech, który pojawia się na twarzach naszych podopiecznych. Cieszymy się, że dzięki działaniom naszej Fundacji, rodzice mogą znaleźć trochę czasu dla siebie i wiedzą, że nie są sami ze swoimi problemami – mają poczucie, że jest ktoś, kto im pomaga i wspiera.

Jak udaje Ci się łączyć studia z wolontariatem?

Bezproblemowo. Tak to sobie ułożyłem w głowie, że postrzegam go za element moich studiów – Uczelnia przekazuje wiedzę z przedmiotów medycznych głównie w teorii, a wolontariat uczy profesjonalizmu pracy i podejścia do pacjentów w praktyce. Myślę, że jeżeli ktoś chce, to da się znaleźć tę godzinę czy dwie, żeby coś zrobić dla drugiego człowieka. To nie są z reguły wymagające prace, wystarczy po prostu mieć dwie ręce i trochę chęci.

Jakie cechy powinien mieć dobry wolontariusz? Myślisz, że każdy może być wolontariuszem?

Jeżeli komuś przyszedł do głowy taki pomysł, żeby wstąpić do wolontariatu to myślę, że już się nadaje. Taka osoba ma chęć dania coś od siebie i to dobry początek, żeby zostać wolontariuszem. Myślę też, że wolontariusz powinien być otwarty na nowych ludzi i na nowe doświadczenia.. Dodatkowo, ważne aby opisywały go takie cechy jak empatia i wyrozumiałość.

Jak pandemia wpłynęła na pracę Fundacji?

Przed pandemią wolontariusze bardzo dużo czasu spędzali z dziećmi na Oddziale. Bawili się z nimi, grali w planszówki, zajmowali im wolny czas, żeby chociaż na chwilę mogli zapomnieć o chorobie. Niestety, w czasie pandemii COVID-19 Klinika Hematologii i Onkologii była zamknięta dla odwiedzających. Ja, jako student UMB, mogłem bez problemów poruszać się po szpitalu – wystarczyło, że ubrałem fartuch, pokazałem identyfikator

i mogłem swobodnie wchodzić na Oddział. Dzięki temu, razem z naszą koordynatorką, roznosiłem prezenty z okazji Dnia Dziecka, przekazywałem również mamom pacjentów zaproszenia na Dzień Matki.

Jak zachęciłbyś innych do podjęcia pracy w Fundacji?

Myślę, że w Fundacji spotyka się bardzo dużo fajnych ludzi. Niezwykle otwartych, pomocnych i to jest dużą wartością wolontariatu. Można się też wiele nauczyć od pracowników Fundacji. Wyjątkowe jest również to, że angażujemy się w aktywności, które nie przynoszą nam korzyści w po-

staci wypłaty czy innych profitów, a jednak dajemy z siebie wiele, żeby drugi człowiek miał w życiu trochę łez. Bezcennym wynagrodzeniem naszych starań zawsze jest uśmiechnięta twarz naszych podopiecznych i ich rodziców.

Wolontariusz staje się niejednokrotnie przyjacielem rodziny. Niestety, wciąż brakuje wolontariuszy. Jeżeli ktoś z Was chciałby zostać wolontariuszem lub w jakikolwiek inny sposób wesprzeć Fundację „Pomóż Im”, wszystkie informacje znajdziecie na stronie Fundacji. ■

Karolina Karwowska

To też minie. Czy Polska jest dobrym krajem do życia?



„Podszedł do niego stary sługa i powiedział cicho: «Nawet w tej chwili spojrz ponownie na wiadomość». Wiking powiedział: «Teraz jestem zwycięzcą, ludzie świętują mój powrót, nie jestem zrozpaczony, nie jestem w beznadziejnej sytuacji».

«Słuchaj tego starego sługi», odpowiedział inny sługa. «Przesłanie działa nie tylko w chwilach, gdy wszystko jest złe, ale także w momentach zwycięstwa». Wiking otworzył pierścień i przeczytał:

«To też minie». I znowu poczuł, jak ogarnia go ciższa, chociaż był pośród hałaśliwego tańczącego tłumu.

W tym momencie wszystko nagle zniknęło. Duma wikinga, bogato podane, tłuste pieczenie na stole, śmiech i długie suknie. Gdzie jest magiczny pierścień z przesłaniem? Po pierścieniu też już nie było żadnego śladu. Wybudził się z głębokiego snu. Zdażył przegapić start samolotu i odkleił od szyby policzek, który zrobił się już zimny.

Zmęczenie zmieszane z radością, skumulowane z dwóch miesięcy poza domem, zaczęło dawać się we znaki.

Jego myśli były teraz takie lekkie i takie ulotne jak otulające chmury za oknem (tak samo go otulały najdroższe skarpetki z wełny w jego życiu które sobie sprezentował na koniec stażu w Norwegii). Czuł tylko spokój i szczęście. A to za sprawą dwóch rzeczy. Pierwszą był dystans do swojego życia, który zdażył nabrać podczas podróży, a drugą świadomość, że za-

raz będzie w domu. Zobaczy swoich przyjaciół i będzie zbierał kasztany z białostockiego deptaku.

Podczas ostatnich tygodni poczuł, że dom to dla niego ludzie i gdyby miał wszystko inne na świecie, a ich by nie było, to i tak to wszystko inne nie miałyby już znaczenia. W domu też czekają na niego wyzwania i długoterminowe cele, dzięki którym będzie mógł się realizować tak jak nigdzie indziej na świecie. Na swojej ziemi może mieć już coś do powiedzenia. Może krytykować wykluczenie komunikacyjne, długie kolejki do psychiatrów dziecięcych i wzrastające ceny warzyw przy Opałku. Na swojej ziemi ma prawdziwą siłę sprawczą i nie jest tylko gościem, o tak!

Po pewnym czasie nacieszył się istnieniem czterech pór roku; błonnikiem w polskim chlebie i ogórkami kiszonymi; ojczystym językiem, którego używanie daje mu możliwość pełnej ekspresji i poczucie bezpieczeństwa; poczuciem bycia wśród swoich; darmową opieką zdrowotną; kulturą i sztuką; morzem i górami. Zaczęła go nużyć melancholijna jesień, smutni i zmęczeni ludzie na ulicach, jakby nie widzący siebie nawzajem i rozprawiający się nieustannie z kształtami zakrętów mózgowych w głowie sąsiada zamiast we własnej.

Zatęsknił za lekkością i poczuł, że wszystko mu jedno czy jest tu, czy w norweskiej wsi o nazwie „Å”. Tak jak litera „Å” jest na końcu norweskiego alfabetu, tak samo on chciałby być teraz na końcu świata.

Zatęsknił za byciem w drodze i uczuciem absolutnej wolności, ograniczonej tylko zmęczeniem i odciskami na stopach; za prostotą życia, spokojem, byciem tu i teraz. Za spotkanymi ludźmi.

Za poczuciem, że wszystkie problemy są małe i nieważne, bo napotykaś tyle przypadków na raz (spotyka Cię takie dobro), że wierzysz, że wszystko zostało już dawno poukładane i co ma być, to będzie. Twoje życie to nie może być przypadek. Wszystko małe i wszystko nieważne.

Zbierał kasztany z białostockiego deptaka i potarzał sobie w głowie słowa wyśnionego w samolocie wikinga «To też minie». Zaczął rozmyślać, czy Polska jest dobrym krajem do życia?

Nie zna odpowiedzi na to pytanie. Jednak podczas letnich podróży, dowiedział się o sobie i o świecie tego, że warto postępować zgodnie ze swoimi potrzebami. Jednak te niekoniecznie pokrywają się z jego marzeniami.

Postscriptum Korzystając z okazji i jesiennej aury, chciałabym powiedzieć że najlepszy (anty)ser-

nik na świecie to sernik baskijski by Rozkoszny. Jego urok polega na tym, że ma być idealnie nieidealny ze skarmelizowaną skorupką na samym wierzchu i nierówną strukturą. To właśnie te niepozorne wady sprawiają, że antysernik smakuje tak zajebiście. Jest to więc bardzo życiowe i smaczne ciasto. Dodatkowo sernik umie twerkować. ■

Dziękuję za uwagę. Z.

Między Słowami (2003)

Fajny kawałek filmu na leniwą sobotę, kiedy siedzisz cały dzień w wyrze i łapiesz weekendowy oddech.

Bob (Bill Murray) i Charlotte (Scarlet Johansson) spotykają się przypadkiem w hotelu w Tokio, gdzie przywiódł ich kapryśny los. Otoczeni obcą kulturą i trajkotem nieinteresujących ich ludzi, instynktownie kierują się ku sobie, dostrzegając coś wspólnego. On znudzony życiem, ona znudzona chwilą. On z bagażem doświadczenia pakującym go w zblazowanie, ona w trakcie przełykania rozczarowania „dorosłym” życiem.

Rzadko zdarza się trafić na tak duży film o relacji damsko-męskiej, która nie awansuje z miejsca na

poziom romantyczny. Mamy tutaj degustację niby-chwili, ciągnącej się pomiędzy „prawdziwymi” chwilami z życia, sytuację, gdy bohaterowie zmuszeni są zabijać czas. W swoim wspólnym szwendaniu się przez to limbo odkrywają lub też odkrywają na nowo czar życia.

Górna półka „filmów o niczym” czy też „coś z niczego”. ■

Piotr W.



Pokochaj siebie

– Kup sobie „Pokochaj siebie” Meghan Logan – przewracam oczami. Chciałam, żeby poleciła mi coś pozytywnego do poczytania przy porannej kawie. Ale nie jakieś wyświechtane „Pokochaj siebie”. No ile można. Co, ja nie robię sobie pachnącej kąpieli, nie wychodzę na spacer, jak czuję przeciążenie nauką, nie robię domowego spa?

– No, przeczytaj, naprawdę. Jest inna niż wszystkie inne – uśmiecha się, a ja wzdycham ciężko, ale zamawiam. W końcu studiuję psychologię to wie, co mówi.

Książka przychodzi, otwieram paczkę. Ma kolorową, ładną okładkę. Może trochę za dziecinną, ale przecież to brzydko oceniać książkę po okładce, tak? Tytuł oznajmia nam, że to przewodnik dla kobiet, jak być dla samej siebie rozumiejącą, wspierającą i czułą przyjaciółką. Szczerze, nie spodziewam się po



tej książce niczego odkrywczego. Znowu przeczytałam, że muszę uwierzyć w siebie i myśleć pozytywnie, to wtedy zadziała „przyciąganie” i te wszystkie dobre rzeczy mi się przytrafią. Otwieram. Pierwszy cytat. Czuję lekkie zaskoczenie. Ale takie pozytywne.

PO PIERWSZE

CAŁA PRAWDA
O MIŁOŚCI WŁASNEJ

Pewnego dnia odnalazłam siebie na nowo. Nie taką, jakiej szukałam, lecz silniejszą i mądrzejszą. Kobiętę, która ma pełną świadomość, że jest dokładnie taka, jaka jest. Kobiętę, która przeszła próbę ognia, a on jej nie strawił, lecz ozłocił. Kobiętę, która wreszcie, po latach szarpaniny, zwątpienia i kwestionowania swojej wartości... wreszcie, wreszcie uświadomiła sobie w pełni, że od zawsze była, jest i będzie... wystarczająca.

MANDY HALE

A co Ty czujesz, kiedy słyszysz hasło „miłość własna”? Pewnie to, co ja. Że to moje „5 minut dla siebie”, piątkowa maseczka na twarz, kieliszek prosecco (lub studenckiej wersji prosecco – amareny), zrobione paznokcie i dobry film. Właśnie wcale nie. Autorka mówi nam, że prawdziwa „miłość własna” w ogóle nie polega na tych zewnętrznych czynnościach. To bycie dla siebie życzliwą, łagodną bez względu na wyniki czy nasze wewnętrzne mierniki sukcesu. Meghan pyta każdą z nas: „Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się pomyśleć: gdybym tylko zdobyła sto procent punktów na teście z matmy, gdybym tylko schudła dziesięć kilogramów, gdybym tylko kogoś miała...?” Myślę, że każdej z nas. I to nie tylko „kiedykolwiek”. Pewnie codziennie albo kilka razy dziennie... Ta książka jest więc dla każdej z nas. Składa się z dwóch części. Pierwsza pozwala zrozumieć głębiej

koncept „miłości własnej” i dlaczego to takie ważne, aby traktować go priorytetowo. W drugiej każdy rozdział porusza inny temat: wątplenia w siebie, autoempatii, poczucia własnej wartości i zdrowych relacji z ludźmi. Znajdziecie w nich dużo afirmacji, które mogą Wam towarzyszyć przez cały dzień. Krótkie ćwiczenia, które pozwolą spojrzeć w głąb Waszego serca, pozwolą zobaczyć prawdziwą siebie. Każda z nas potrzebuje, aby ktoś w nią wierzył, wspierał, doceniał, kochał. Ale dlaczego nie możemy dać sobie tego same? Tak mówi się dziewczynom: „Och, promieniejesz! Rozkwitasz! Widać, że masz u boku cudownego mężczyznę, drugą połówkę...”. Ale czy sama nie mogę rozkwitnąć? Przecież nie potrzebuję drugiej połówki. Jestem całością. ■

Róża Maria Huszcza

Języczni

Języki mnie fascynują. Zmieniają sposób myślenia, odczuwania, patrzenia na świat. Mówiąc w różnych językach stajemy się trochę innymi osobami. W obcym języku nie da się w stu procentach oddać żartów, gier słownych, inspirujących cytatów. To nie oznacza jednak, że słowa, które wypowiadamy tracą emocjonalne zabarwienie. Nasz odbiór nieco się zmienia, w drugim języku mówi się po prostu inaczej. Po angielsku to się tak ładnie nazywa „language of detachment” – język oderwania, którego nie odczuwa się tak dogłębnie jak ojczystego. Dlatego przekleństwa i wyznania miłosne w obcym języku smakują trochę jak parówki sojowe. Niby parówki, ale jednak sojowe. Nie znaczy to, że któryś z języków jest gorszy czy wybrakowany. Po prostu zasób słownictwa jest inny.

Macie tak czasem, że brakuje wam słowa? Ono jest tuż, tuż, na końcu języka, a jednak tak daleko. Ja w takich sytuacjach często mam w głowie obcy odpowiednik. Jest wyraźny, rozżarzony do czerwoności i widoczny jak neonowy billboard w środku miasta. Bardzo chcę wtedy użyć tego pociągającego wyrazu, ale orientuję się, że przede mną siedzi starsza pacjentka, która nie dość, że kompletnie nie zna angielskiego, to mówi niby po polsku, ale bardziej po inszemu. Na szczęście z opresji ratuje mnie znajomy z szóstki, a wywiad zostaje uratowany.

Zastanawiam się, dlaczego tak się dzieje. Mówię po polsku od wczesnego dzieciństwa, to mój pierwszy język i nigdy nie mieszkalam zagranicą. Może po prostu od czasu do czasu moja ostatnia, dyżurna komórka w mózgu lubi sobie zrobić przerwę? Nie jestem pewna, ale właściwie to cieszę się z tych małych, językowych udarów, bo dzięki nim i świadomej nauce języków obcych zaczęłam uświadamiać sobie wiele rzeczy o języku ojczystym. Dzięki hiszpańskiemu dostrzegłam feminatywy. Dlaczego w języku polskim budzą aż tak żywe poruszenie? Zaś na potrzebę rozmów z dziadkami rozpoczęłam

poszukiwania odpowiedników angielskich słów, które weszły na stałe do języka potocznego. Podcast to przecież audycja, playlista to składanka, deadline to termin, a feedback to informacja zwrotna. Cieszę się także z pół-polskich pół-hiszpańskich konwersacji z Ronem - Peruwiańczykiem z Wrocławia. To właśnie on uświa-

domił mi, że odmiana liczebników jest bez sensu („trzy jabłka”, ale już „pięć jablek”, serio?). Dlaczego mówimy „jest bułka”, ale już „nie ma chleba”? To są totalnie inne czasowniki!

Takie szczegóły ciężko jest zauważyć posługując się językiem polskim na co dzień. Przy każdym zdaniu nie zastanawiam się przecież nad gramatyczną formą, jakiej akurat używam czy etymologią słów. Do tego potrzebuję się skupić. Potrzebuję dobrej lektury. Solidną porcję lingwistycznej wiedzy dostarczyła mi książka Jagody Ratajczak „Języczni – co język robi naszej głowie”. Polecam tę pozycję każdemu pasjonatowi języków. Mnie szczególnie zainteresował temat dwujęzyczności. „Dwujęzyczność jest zjawiskiem znacznie powszechniejszym niż jednojęzyczność” - mówi Ratajczak przywołując rozmaite badania. I to chodzi o użycie codzienne! Na początku trochę nie mogę w to uwierzyć. Jak to? W Polsce mówi się po polsku, w Niemczech po niemiecku, a we Francji po francusku. To proste. No właśnie nie do końca. W powszechność dwujęzyczności ciężko uwierzyć, jeśli ma się mocno europejską perspektywę. Przez wiele lat trendy lingwistyczne ustalał jakiś stary, biały



Europejczyk. Na początku XX wieku namiętnie dywagowano, czy nauka języka obcego stanowi niebezpieczeństwo dla prawidłowego rozwoju dziecka. Obawiano się problemów z nauką czy jąkania. Sądzono, że dwujęzyczność prowadzi do mieszania się języków, obniżenia inteligencji i niepełnosprawności umysłowej. Popularny był też pogląd, że drugi język „zabiera miejsce” w mózgu dla języka ojczystego i nie można nauczyć się dwóch języków tak, jakby się można było nauczyć jednego. Ciężko uwierzyć, że jeszcze tak niedawno było to zdanie powszechne we wpływowych, amerykańskich kręgach. Kontekst historyczny jest do tego dość mroczny. Poglądy o dwujęzyczności miały usprawiedliwiać niechęć do imigrantów przybywających do Stanów Zjednoczonych. Byli traktowani jak ludzie gorszego sortu, mniej inteligentni, stanowiący zagrożenie dla ciężko pracujących, przykładowych obywateli amerykańskich. Trochę dziwny pogląd jak na kraj, który w całości składa się z imigrantów.

Dziś ciężko sobie wyobrazić, że nauka języków była odradzania i uznawana za niebezpieczną. Już małe dzieci zapisuje się teraz na zajęcia, gdzie radośnie podskakując chłoną nowe angielskie słówka. Świat rozplywa się na wieści o rozpoczęciu nauki hiszpańskiego przez księżniczkę Charlotte. Ma dopiero trzy latka i jest taka zdolna. Wszystko fajnie, tylko dlaczego nie mówi się tak powszechnie o dzieciach latynoskich imigrantów w Stanach Zjednoczonych. One też od wczesnego dzieciństwa mówią biegle w dwóch językach i mogą się nazwać native speakerami.

Native speakerów często poszukują szkoły językowe. Taki nauczyciel podnosi status, przyciąga klientów. Nawet kiedy przeglądam w internecie oferty dla korepetytorów, co rusz natrafiam na „poszukuję koniecznie NATIVE SPEAKERA”. Tak, jakby to była bezwzględna gwarancja jakości. Każdy jest native speakerem jakiegoś języka. Gloryfikowanie native speakerów pochodzi ze wspomnianych już przeze mnie czasów faworyzowania człowieka jednojęzycznego jako nieskażonego obcym wpływem. Warto pamiętać, że natywnym użytkownikiem języka będzie zarówno językoznawca, sportowiec, inżynier i budowlaniec. A jak można się domyślić, zasób słownictwa każdej z tych osób będzie się różnił. Zatem boski mit native speakera powinien zastąpić po prostu dobry nauczyciel.

Uwielbiam uczyć się języków. Szczerze wierzę, że nie da się zrozumieć kultury bez znajomości języka. Dlatego co rusz czepiam się jakiegoś nowego, próbuję tę szcątkową wiedzę połączyć z reportażem, który akurat czytam, a potem zostawiam to i łapię się za coś innego. Czasem słyszę: „a po co ci to?”, „a komu to potrzebne?” Wtedy przypominam sobie zdanie wypowiedziane do mojej babci przez jej tatę: „Dziecko, jak to jest możliwe, że wy nie znacie języków!” – grzmi z niedowierzaniem przedwojennego inteligenta. Przygana dziadka Henia rozbrzmiewa w mojej głowie, gdy po raz kolejny zaczynam się uczyć suahili. Wiem, że dziadek byłby dumny. ■

Natalia Olszewska

Stowarzyszenie Pro-salute

W dniu 28.11.2022 r. odbył się kiermasz świąteczny w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku zorganizowany przez Stowarzyszenie Pro Salute.

Lekarze i Pracownicy Szpitala oraz jego Pacjenci z zainteresowaniem podchodzili do stoiska oraz kupowali ciasta upieczone przez studentów oraz wolontariuszy, ozdoby świąteczne ręcznie robione przez Siostry Franciszkańki z Raby Wyżnej i ich Przyjaciół oraz podarowane przez sponsorów fanty. Zebrano ogółem 1078 zł na rzecz dzieci z dystrofią mięśniową.

Stowarzyszenie Pro Salute powstało w 2017 r. i jest stowarzyszeniem non-profit, stworzonym do promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych oraz prowadzenia działalności charytatywnej. W jego szeregach nie ma etatowych pracowników ani sztabu PR do pomocy. Wszyscy członkowie pracują zawodowo, w większości na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. Działalność Stowarzyszenia opiera się głównie na pozyskiwaniu funduszy na rehabilitację i terapię lekową dzieci z dystrofią mięśniową oraz pozostałych podopiecznych Kliniki Rehabilitacji Dziecięcej UDSK

w Białymstoku. W tym celu są organizowane takie wydarzenia jak Tulipany Mocy, Kwitnące Serca czy Łańcuch Dobra. Akcje te, oprócz szerzenia wiedzy w społeczeństwie na temat dystrofii mięśniowej, mogą przynieść realną pomoc dzieciom poprzez umożliwienie im skorzystania z leczenia, które nie jest refundowane, a przynosi spektakularne rezultaty i podnosi jakość życia małych pacjentów. Stowarzyszenie ma także możliwość pozyskiwania 1,5% podatku (Stowarzyszenie Pro Salute KRS 0000690380). ■

Więcej o Stowarzyszeniu i jego działaniach:

www.prosalute.com.pl,

<https://www.facebook.com/Stowarzyszenie-Pro-Salute>
tel-150444255544012



I. Część z serii - O nauce nienaukowo

„Ludzie, którzy doświadczyli kilkuletniego okresu głodu, przekraczają magiczną liczbę 100 lat życia.”

Ładnych kilka lat temu grupa polskich uczonych, na czele z prof. dr hab. Jackiem Kuźnickim, przeprowadziła badanie - „Program Polskich Stulatków - PoLStu2001”. Wnioski po zakończeniu tego projektu były następujące: osoby przekraczające lub oscylujące w granicach wieku 100 lat doświadczyły w okresie młodości kilkuletniego epizodu głodu lub niedożywienia. Doświadczenia te były związane z wywózką na Syberię, do Kazachstanu, pobytem w obozie koncentracyjnym bądź ciężkimi warunkami powojennymi. Z pewnością był to czas niezmiernie ciężki dla tych osób pod względem zarówno fizycznym, jak i psychicznym; nie mniej jednak spowodował spowolnienie zmian degeneracyjnych związanych z procesem starzenia się.

Amerykański uczoney Leonard Hayflick (autor teorii starzenia, teorii Hayflicka) potwierdził to już w 1961 roku. Podczas swoich badań wykazał, że komórki z niedoborem substancji odżywczych dzieliły się wolniej, niż te „przekarmione”. Jako argument podał, iż jest to związane ze wzrostem stężenia produktów odpadowych podziałów komórkowych oraz z nagromadzeniem się wolnych rodników. Związki te mogą indukować ogólnoustrojowy stan zapalny, towarzyszący procesowi starzenia się.

Z końcem projektu o polskich stulatkach, uczeni wzięli pod lupę możliwe mechanizmy odpowiedzialne za tak okazałą metrykę badanych osób. Jedną z hipotez był mechanizm aktywacji genu SIR2 oraz białek Sir (sirtuin). Ich działanie opiera się na wyciszeniu transkrypcji i aktywacji genu długowieczności. Sirtuiny odpowiedzialne są za przebudowę struktury chromatinu jądrowej, w wyniku czego dochodzi do spowolnienia procesów metabolicznych komórki. Jedną z opcji indukowania właściwości sirtuin jest działanie nukleotydu NAD⁺. Nukleotyd ten jest niezbędny do wzbudzenia sirtuin, lecz prawie w całości jest zużywany podczas procesów metabolicznych węglowodanów – wykorzystywany jest w procesie glikolizy, pozyskiwania energii z glukozy.

Nasuwa się więc klarowny wniosek: w momencie spadku glukozy we krwi, wynikającego z deficytu pokarmowego, dochodzi do nagromadzenia się „bezrobotnego” NAD⁺, co wiąże się z możliwością wykorzystania go do indukcji genu SIR2 i kaskady aktywacji genów długowieczności. Substancjami zewnątrzpochodnymi, którymi również można wpłynąć na aktywację tych genów, są związki pochodzenia roślinnego, m.in. kwercetyna, czy resweratrol.

Można więc pomyśleć, że „głodówki” uchronią nas przed śmiercią, jednocześnie skazując na zmierzenie się ze starością wraz ze wszystkimi jej bolączkami. Wyniki raportu programu stulatków mogą jednak temu zaprzeczać. Jak wynika z zapisu, badani seniorzy znacznie rzadziej chorowali na nadciśnienie tętnicze, przypadki cukrzycy zanotowano sporadycznie, w porównaniu z wynikami grupy wiekowej 50-60 lat. U większości osób w grupie badanych stulatków poziom cholesterolu był w normie oraz rzadziej stwierdzono chorobę niedokrwienną serca. Wśród badanych występowały ograniczenia ruchowe, wynikające z przyczyn pozamózgowych. Nie stwierdzono u nich choroby Parkinsona. Pomimo pewnych ograniczeń i schorzeń, od których badani nie byli wolni, mechanizmy naprawcze w ich komórkach mózgowych były sprawne.

Podsumowując opisane przypadki można zapisać kilka wniosków. Jednym z uwarunkowań długiego życia, umożliwiającego nam świadomą i sprawną eksplorację świata, jest odpowiednia dieta. Dieta powinna być niskokaloryczna, bogata w antyoksydanty. Spożywane pożywienie powinno być jak najmniej przetworzone, indukując to wydzielanie reaktywnych form tlenu oraz zubażanie produkty spożywcze w substancje bioaktywne. Unikajmy wysokokalorycznych pokarmów bogatych w cukry proste czy uwodnione tłuszcze np. wyrobów branży cukierniczej. Pamiętajmy o codziennej aktywności fizycznej. Dbajmy o to, aby nasz mózg mógł uczyć się nowych rzeczy, wykonujmy ćwiczenia poprawiające jego koordynację oraz pamięć. ■

Gabriela Pęska

Bibliografia:

• Mossakowska M., Broczek K., Witt M., Skazani na długowieczność. W poszukiwaniu aniu czynników pomyślnego starzenia, Ośrodek Wydawnictw Naukowych, Poznań 2007

• Frydzińska Z., Owczarek A., Winiarska K., Sirtuiny i ich rola w regulacji metabolizmu, Zakład Regulacji Metabolizmu, Instytut Biochemii, Wydział Biologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2019

• Siedlecka K., Bogusławski W., Sirtuiny - enzymy długowieczności?, Katedra i Zakład Chemii Medycznej Akademii Medycznej w Gdańsku, Gdańsk 2005 • Wiercińska M., Rosołowska - Huszcz D., Naturalne i syntetyczne modulatory aktywności sirtuin, Katedra Dietetyki Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa 2017

Konferencja „Pediatria po studencku” już wkrótce!

25 marca (sobota) w godz. 9:00-18:00 w Auli 02 na Wydziale Nauk o Zdrowiu odbędzie się II edycja Konferencji Pediatrycznej „Pediatria po studencku” organizowanej przez Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób Metabolicznych Kości.

W planie przewidziane są wystąpienia członków kół pediatrycznych Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, wykład dr n. med. Kacpra Toczyłowskiego (opiekun SKN przy Klinice

Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci UMB) oraz warsztaty z traumy rozwojowej u dziecka z dr n. med. Anną Rogowską-Zach (konsultantka wojewódzka w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży).

Zarówno dla uczestników czynnych, jak i biernych przygotowane są atrakcyjne nagrody!

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału! ■



Co tam w STN? Wywiad z Oliwią Froń

Za nami październik, a wraz z nim kadencja poprzedniego prezydium Studenckiego Towarzystwa Naukowego. W związku z tym spotkałyśmy się z nową przewodniczącą tej organizacji – Oliwią Froń, aby zadać jej kilka pytań o jej plany w związku z nowo obraną funkcją oraz przybliżyć Wam działalność STN-u.

Oliwio, opowiedz naszym czytelnikom, czym zajmuje się STN.

Studenckie Towarzystwo Naukowe UMB to przede wszystkim organizacja studencka, która chce popularyzować naukę, a także zrzesza wszystkie Studenckie Koła Naukowe na Naszej Alma Mater, a jest ich aż 74 w tym 44 SKN Wydziału Lekarskiego, 16 SKN Wydziału Farmaceutycznego, 14 SKN Wydziału Nauk o Zdrowiu. Co roku jest ich więcej, co nas niezmiernie cieszy!

Przedstawisz nam swoich współpracowników?

Moją prawą ręką jest niezastąpiona Paulina Bałdyga - wiceprzewodnicząca STN, która razem ze mną czuwa nad organizacją. Nasza Sekretarz Daria Trocka oraz Skarbnik Aleksandra Jurczuk dopełniają nas na każdym kroku i weryfikują nasze działania formalne i ekonomiczne. Koordynatorką ds. Social Media jest Emilia Gielczowska, bez której Facebook czy Instagram by nie istniały.

Jak wyobrażasz sobie funkcjonowanie STNu w tym roku akademickim? Czy chciałabyś coś zmienić w porównaniu z poprzednimi latami?

Za cel na rok akademicki 2022/2023 postawiłyśmy sobie organizację 17th BIMC, która po 3 edycjach powraca w formie całkowicie stacjonarnej! Chcemy stać się docelowym źródłem informacji dotyczących spotkań SKN, aby były dostępne dla wszystkich zainteresowanych. Ważną działalnością naszej organizacji jest również chęć pomocy studentom wszystkich kierunków rozwijać się naukowo w postaci organizowania przez nas warsztatów teoretycznych i praktycznych. Planów mamy na ten rok wiele, ale nie od razu Rzym zbudowano. ;)

Czy zdradzisz nam, kiedy odbędzie się 17th BIMC?

Tak, już teraz oficjalnie mogę powiedzieć, że odbędzie się 26-28 maja 2023 r.

Czy masz jakieś rady dla wszystkich zainteresowanych działalnością w SKN i STN?

Po prostu... DZIAŁAJCIE! Nie zrażajcie się jednym nieciekawym dyżurem na oddziale, nieprzyjętym artykułem czy niezdanym egzaminem! Nie czekajcie aż ktoś „weźmie was za rękę” i powie, co macie robić. Determinacja, systematyczność i asertywność to zawsze pożądane cechy w każdej dziedzinie, nie tylko medycznej!

Powiedz jeszcze, gdzie możemy Was znaleźć?

Zapraszamy do obserwowania nas na naszym instagramie @stn_umb oraz naszym fanpage'u na Facebooku, gdzie udostępniamy najważniejsze informacje i aktualności o spotkaniach SKN! ■

Wywiad przeprowadziły: Anna Kożuchowska i Maja Talacha

Oliwia Froń to studentka III roku kierunku lekarskiego, przewodnicząca Studenckiego Towarzystwa Naukowego, Studenckiego Koła Naukowego Prawa Medycznego oraz członkini Samorządu Studentów UMB. Szczególnie bliskie jej sercu są problemy w psychiatrii dzieci i młodzieży, w której od ponad dwóch lat zdobywa doświadczenie jako wolontariuszka na oddziałach młodzieżowych i dziecięcych w Łodzi, gdzie prowadzi zajęcia psychoedukacyjne, aby wspomóc małych pacjentów w trudnym momencie ich życia.



Student szuka żony

(nie no, bez przesady, żona to duży wydatek)

Dnia 14 lutego bieżącego roku, na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku miało miejsce wydarzenie, które nigdy nie zaistniało wcześniej w historii naszej Alma Mater. UMB czekało ponad 70 lat, aby pewnego listopadowego dnia Michalina, redaktorka z „Młodego Medyka”, wpadła na pomysł zorganizowania Walentynkowego Speed Datingu. Oczywiście reszta redaktorów, łącznie z redaktorem naczelną, która uwielbia wszystkie nowatorskie pomysły (a im głupsze, tym lepsze), przyklasnęli temu i wpisali w kalendarz wydarzeń studenckich Samorządu: „Speed dating”. Nikt nie zapytał nas, co to za wydarzenie, bo może uznali to za mało śmieszny żart. W końcu oni zajmują się ważniejszymi rzeczami. Ale oczywiście doceniamy bardzo, że wydrukowali nam formularze na Speed Dating. Współpraca między organizacjami studenckimi kwitnie!

Po miesiącu wytężonej pracy, walki o promocję na balony z helem, załatwianiu długopisów, rozwieszaniu plakatów, agitowaniu uczestników, dekorowaniu sali (tu dziękujemy klubowi CoNieCo, bo mogli stracić życie wieszając pod sufitem te lampki, ale kogoś trzeba było poświęcić), nadszedł ten długo wyczekiwany dzień. Wydarzenie odbyło się w piwniczce Klubu CoNieCo w DS1. Pozdrawiamy tu serdecznie panią kierowniczkę Domu Studenta nr 1, która patrząc na nasz plakat, spytała: „A Kościół na to pozwala?”, a redaktor naczelną odpowiedziała, że to tylko krótkie rozmowy, nie rozdajemy prezerwatyw na wejściu, to chyba tak. Tu nie zwracajcie uwagi, naczelną ma niewyparzony język. Dobrze, że pani kierownik ma poczucie humoru i po prostu parsknęła śmiechem.

Na Speed Dating wpadła też Kinga z Radiosupła, aby zrobić reportaż. To również oni zaproponowali, aby zrobić filmik promocyjny na wydarzenie (jesteście super!). Kinga spytała uczestników o ich samopoczucie przed wydarzeniem:

- Bardzo dobrze, jestem po obiedzie, a przed kolacją, więc oprócz tego, że jestem głodny, to jeszcze głodny wrażeń i myślę, że będzie super – zadeklarował jeden z uczestników.

Spytała również o wrażenia po:

- Samopoczucie super, ale gorzej z gardłem, bo jest całkowicie zdarte od tylu fajnych rozmów.

- A byłbyś zainteresowany drugą edycją?

- Mam nadzieję, że nie będę musiał być zainteresowany drugą edycją po tej edycji (śmiech) i będę mógł polecić znajomym, jeśli powstanie kolejna – zapewnił uczestnik.

Kinga spytała również jedną z uczestniczek, czy spełniły się jej oczekiwania co do wydarzenia.

- Nawet bardziej niż się spodziewałam, świetnie było.

- A jakie pytania zadawałaś swoim rozmówcom?

- Gdybyś był wyrobem mącznym, makaronowym, pierogiem, kluską lub czymś takim, to czym byś był? I proszę nie o odpowiedź, że makaronem spaghetti, bo jestem wysoki, bo to zbyt płytkie. To moje ulubione pytanie, bo jest sakramentalne. To forma testu. Jeśli nie przejdziesz tego pytania, to nie ma cudów. Nie z każdym pasujemy do siebie. To jest sposób na sprawdzenie, czy ewentualny związek ma przyszłość.

Teraz razem z nami przejdźcie się między stolikami, gdzie siedzą pary i podsłuchajcie kilku rozmów. Jeden z uczestników rozpoczął rozmowę otwartym tekstem:

- Jeśli szukasz bogatego męża to oto jestem! Mam stałą pracę, mieszkanie – a odchodząc od stolika krzyknął - i samochód!

Nasza koleżanka odkrzyknęła mu:

- No dobra, ale jaki ten samochód? – odpowiedzi już jednak nie usłyszała. Widocznie nie był to mercedes klasy S, na co skrycie liczyła.

Jeden z chłopaków uznał też, że nie ma na co czekać, trzeba się świetnie zaprezentować i zaproponował swojej partnerce partyjkę szachów na tablecie. Ona uznała, że w szachy to za długo, zagrajmy w warcaby i się założmy. On, mistrz elektronicznych rozgrywek, uznał że co to dla niego. Zaimponuje jej nawet warcabami. Cóż, przeliczył się. Dziewczyna ograła go już po niecałych 3 minutach. Nie, chłopak nie wygrał kontaktu do dzielnej niewiasty. Ale ona za to wygrała sok porzeczkowy.

Inna koleżanka spytana o to, ile ma lat, powiedziała:

- A na ile wyglądam? – tutaj mocno chciała usłyszeć, że na 19 maksymalnie.

- No na 25.

- Aha. Bo mam 22 – tutaj chłopak zrobił zawstydzoną minę i rozmowa się skończyła. Potem koleżanka żalowała, że po prostu mu nie przytaknęła, aby nie było mu tak głupio.

Na pewno trzeba docenić też listę pytań awaryjnych na niezręczną ciszę, którą dostał każdy uczestnik. I pytanie Jakuba, zastępcy redaktora naczelną: „Moja literacka kreacja Matki Polki i jej symboliczne znaczenie. Omów zagadnienie na podstawie Dziadów części III Adama Mickiewicza. W swojej odpowiedzi uwzględnij również wybrany kontekst”. Tak, dobrze myślicie. To pytanie z ustnej matury z języka polskiego.

Na koniec zamieszczamy też parę komentarzy z anonimowej ankiety, którą przeprowadziliśmy po Speed Datingu.

Co Ci się najbardziej podobało?

- Wystrój, możliwość poznania ludzi, super atmosfera, minecraftowy ludzik, dziewczyny z organizacji, najpiękniejsze ze wszystkich; wybór muzyki.
- Luźna atmosfera, ciekawe wydarzenie
- Poczęstunek
- Cały koncept wydarzenia i bardzo fajna atmosfera w jego trakcie
- Oczywiście kandydaci
- Poznawanie nowych osób jest zawsze super

Kąć na luźne przemyślenia i wnioski

- Wiem, że wiele osób, tak jak i ja chciałoby jakoś szybciej taki event niż w następne walentynki.
- Mega fajna inicjatywa. Może to powtórzymy?
- Dziękuję za cudowną zabawę <3
- Świetny pomysł i dzięki za super emocje
- Świetne wydarzenie, mam nadzieję, że będą powstawały kolejne edycje
- Ja chcę jeszcze raz!
- Fajne przedsięwzięcie, oby więcej takich ;)

Chcielibyśmy bardzo podziękować osobom, bez których wydarzenie nie mogłoby się formalnie odbyć: panu Prorektorowi Adrianowi Chabowskiemu, który wyraził zgodę na nasze wydarzenie, pani Hani Sarosiek z Biura Promocji i Rekrutacji, która umożliwiła wydrukowanie plakatów i to dzięki jej

życzliwości mieliście piękny waznik na gorącą wodę do herbatki i kawki, panu Pawłowi Niegrewiczowi z Działu Spraw Studenckich za realizację gadżetów niezbędnych na wydarzenie oraz pani portierce, która pilnowała, aby nikt z uczestników nie wkradł się do akademika. Dziękujemy Klubowi CoNieCo za współpracę i udostępnienie lokalu, Radiosupłowi za promocję wydarzenia i reportaż, SAFF-owi za fotorelację, Samorządowi UMB za pomoc w drukowaniu materiałów, wszystkim organizacjom, które udostępniły nasze wydarzenie w mediach społecznościowych (szacunek dla Innowacyjnego Kosmetologa, Grupy BUM, AZS, STN, Klub Herkulesy, Samorządu UMB, Medyka Białostockiego, zawsze można na Was liczyć!) i całemu składowi redakcji „Młodego Medyka” za ogromne zaangażowanie i pomoc, o którą nie trzeba było prosić, a która płynęła prosto z serca.

Oczywiście dziękujemy też wszystkim uczestnikom za przyjście. Nie dziękujemy tym, którzy pomimo próśb nie raczyli nas poinformować, że nie przyjdą!

Widzimy się za rok albo, kto wie, może wcześniej, jeśli znów dziewczyny z „Młodego Medyka” będą chciały spędzić 6 godzin na łączeniu numerków, kto z kim chce wymienić kontakt i rozsyłaniu maili.

Do zobaczenia! ■

Redakcja „Młodego Medyka”

Zastanawiające, jak w życiu człowieka zmienia się pogląd na wielkość rzeczy.

Kiedy miałem siedem lat, 134 cm wzrostu i pewnie jakieś 35 kilo wagi (w dodatku, odwrotnie niż dziś, każdy kolejny kilogram był powodem do dumy, nie wstydu) nie rozumiałem, dlaczego dorośli określają jeden samochód mianem dużego, a inny – małego. Wokół Skody Fabii sąsiada grało się w berka tak samo jak wokół Passata (żarty na bok) ojca, ale ci dziwni duzi ludzie Skodę nazywali małą, a Passata – dużym. Jedyne Maluch się wyróżniał, bo nawet wtedy czuło się, że jest mały.

Odległość do wujka, dziś marszem jakiś kwadrans, wydawała się wyprawą nie do przebycia bez podwózki przez ojca, albo przynajmniej roweru. Sto kilometrów do Białegostoku było jakąś kompletną, niepojętą abstrakcją.

Pięć złotych było małym majątkiem, dwadzieścia sporym, a stowa w kieszeni pozwalała się czuć jak Sknerus McKwacz, najbogatszy kaczor w Kaczogrodzie. A dziś, stowa to zakupy w porywach na trzy dni. I chyba nie tylko inflacja temu winna (w dużej mierze winna jest moja miłość do francuskich serów).

Najbardziej jednak chyba zmienił się upływ czasu. Lato trwało wiecznie, godzina pozwalała na wiele, kolejne urodziny, święta, fajerwerki w nowy rok były taaaak rzadkie.

A potem, pomału, to wszystko przyspieszało. Gimnazjum i liceum trwały zdecydowanie krócej niż podstawówka; sześć lat studiów... ledwo chwilę temu zdawałem (choć poprawniej byłoby: nie zdawałem) anatomie. A tu, psiakrew, PWZ w kieszeni, trzeba zdecydować o swojej przyszłości. Pomyśleć, jak tu się dorobić. Czy w ogóle się dorabiać? Czy jest po co? Czy ma to sens? Czy da mi to coś więcej niż tylko poczucie bycia lepszym od innych? (przyp. Redaktor Naczelna: już uważasz się za lepszego)

W międzyczasie przyszedł też COVID. Teraz, z perspektywy trzech lat od lockdownu, nie czuję tego czasu. Jest jakby wyrwany. Zlewa się w jedno, bez jakichś istotnych wydarzeń. Ten wyjazd, to był w 2020 czy 2021? Ta dziewczyna z farmacji, która tak mi się podobała (w sumie dalej się podoba, ale po przemyśleniu, musiałem wyjść na strasznego creepa) i nie przyszła na umówione spotkanie... było zimno, to pamiętam, ale to było w 20, 21, 22? Mam jedynie cichą nadzieję, że to tylko efekt przejściowy i przyszłe lata będą łatwiejsze do rozdzielenia. A upływ kolejnych dni będę zauważał po czymś więcej niż tylko rosnącej stercie prania. ■

Jakub Aleksiejuk

Nim zakwitną topole...

W
Młodość w zamieraniu

Gdyby czas ktoś zatrzymał a nam dał powietrze
Byśmy mogli odetchnąć wreszcie i nabrać go więcej
Minutami zdyszani będziemy zwróceni ku końcu
Jako wiecznie niezłatwionych spraw skazańcy

I gdyby nam dano Ikarowe skrzydła
Nie tylko wznieść byśmy się obawiali
Ale i prędko nadeszłoby opamiętanie
Że nie pora to na bezkrytyczne latanie

I gdyby nam dano bezmiar możliwości
Tkilibyśmy dalej na swych miejscach po złości
W końcu ktoś zawsze będzie miał ich
Lepsze i więcej

Tak nam trzeba teraz szybko dorastać
I szybko się zestarzeć
Są szybkie znajomości szybkie doznawanie
I szybkie po nich otrząsanie

Zbyt późno będzie gdy domyślimy się
Że nie chcemy
Zaplątani być w kwiecie wieku
Jak w bluzczku
Że życiem pragniemy dotykać oddychać czuć kochać
Od życia zwariować

I że warto umierać jest
Młodo jak najpóźniej

Joanna Han
Dryfujący fałsz

Komfort kłamstwa
niewinnie otula

podświadomość.
Podtapia oddech
wstrzymany

rozsądnie.
Podatne płuca
aż do zapaści

wyboru. Upojenie
w cudzej złudzie
czy uwłasnowolnienie

w powietrzu.
Wolnym i własnym
czasem być.

R.M.H
Esencja Ciebie

Dostarczasz mi niezapomnianych
wrażeń. Jesteś jak rollercoaster.



Jerzy Kraczewski
dla N.O
Mechanika

W mrocznym powietrzu, równając oddechy,
Gnamy przed siebie, nie schodząc z miejsca,
W blasku świec, wymieniamy swe grzechy,
Sumienie krępując i biorąc za jeńca

Ugryzien korowód szkarłatem farbuje
Skórę tak gładką od niewinności
Delikatnie metalu z niej więc próbuje,
Nim od czarnej skóry zatrzeszczą kości

Płomień i lód pod skórą się zwiąja,
Strach świata tego z niej kłębami paruje,
Dłoń opleciona wokół szyi jak żmija
Czuły szept do ucha „po moim trupie”

Gdzieś w tej ciemności zgubiony rząd dusz,
Patrzy na długie zmagania tytanów
Dwa serca kamienie wzbijają i kurz
Wśród kolumn antycznych, skórzanych głąnów

Nim świt nadejdzie upadną zmęczone,
Wtulone we wspólne, nierówne oddechy
Ostygną z czerwieni spocone skronie,
Mięśnie ze stali i płuca jak miechy

Jerzy Kraczewski
Miłość nie zaczyna się

Miłość nie zaczyna się o jakiejś godzinie,
Jest pierwszą myślą każdego dnia,
Jest żalem, że wspólny poranek też kiedyś minie,
I nadzieją, że wiecznie będzie trwał w snach

Jest poszukiwaniem głosu w pustym domu,
Wspomnieniem ech dawnych radości i kłótni,
Bez niej pustka i nie mów nikomu,
Bez niej sami i w samotności smutni

Jest w uśmiechu, gdy tylko ją widzisz,
Niewyspaną, ze smugą atramentu pod okiem,
Wśród burzy włosów tylko myśli kipsisz,
Lekkim śmiechu, że patrzysz na nią tym wzrokiem

Jest w kawie podanej do łóżka,
Słodszej od cukru, bo z kochanej ręki,
Słodka jak wino, jabłko czy gruszka,
Słodka jak głos i muzyki dźwięki,

Uściskiem dłoni w nocy zimnym dziele,
Dowodem, że do szczęścia nie potrzeba wiele,
W płatkach róży opadłych na stół w ogniu świec,
W prostych rzeczach, które wystarczy chcieć

R.M.H
Generalne porządki

Zwyczajny dzień.
Wycieram podłogę.
I nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego
gdyby nie fakt, że wycieram łzy.
Łzy wylane za Tobą.